

2017年10月2日掲載

お口に中も夏バテ

免疫力低下 悪玉菌活発に

今回は夏バテが及ぼす口の中の変化について考えてみます。

暑さで自律神経のバランスが崩れることが原因で、食欲不振や<sup>けんたい</sup>倦怠感、体調不良を生じるのが夏バテです。夏バテの影響で体の免疫力が低下し、口の中にも問題が起こりやすくなります。

まず体の免疫力が低下すると口の中の悪玉菌が活発になり、口内炎ができたり歯肉から出血したり、歯周病も進行しやすくなります。また、食欲がないと、どうしても食べやすい甘いものやのどごしがよくやわらかいものばかり口にしがちですが、これもむし歯を進行させる原因になります。

暑くて汗をたくさんかくと体内の水分量が減り、通常より唾液量が少なくなるため自浄作用が働きにくくなり、むし歯や口臭につながります。こまめに水分補給を行うことが大切です。

ただし、水分補給に注意が必要なのがスポーツドリンクです。500ミリのペットボトル1本に糖質が30グラム（角砂糖10個分相当）も入っているものや、酸性度が強く歯を溶かしやすいものもあります。このような飲料の場合、脱水症対策として世界保健機関（WHO）が推奨している経口補水液などとは異なり、こまめに飲むことはおすすめできません。飲んだ後はしっかり口をすすいだり、だらだら飲みは避けて賢く飲みましょう。

毎日のセルフケアだけではなく、食べるときはよくかんで、賢く水分補給を行うことが大切です。